

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

آموزش التهاب مخاط معده (گاستریت)

التهاب مخاط معده را گاستریت می گویند که یک مشکل شایع گوارشی است . ممکن است حاد یا مزمن بوده و یا دارای دوره های عود کننده باشد.

عوامل بروز دهنده بیماری :

- 1- مصرف غذاهای آلوده و یا محرک مانند غذاهای بسیار تند و پرادویه.
- 2- مصرف بیش از حد قرص آسپرین
- 3- مصرف زیاد الکل و دخانیات
- 4- خوردن آشامیدنی های داغ

موارد خطر در صورت تاخیر در درمان:

- خطر بروز کم آبی به دلیل مصرف ناکافی مایع و از دست دادن مایع از طریق استفراغ وجود دارد.
- ممکن است عدم تعادل غذایی ، کمتر از رفع نیاز بدن به دلیل دریافت ناکافی مواد غذایی بوجود آید.

علائم و نشانه های بیماری :

در نوع حاد:

درد شکم ، سردرد، بی حالی ، تهوع ، بی اشتهاپی ، استفراغ ، سکسکه.

در نوع مزمن:

سوزش سردل بعداز خوردن غذا ، احساس طعم ترشی در دهان ، تهوع ، استفراغ ، آروغ زدن.

راه های تشخیص:

- 1- آندوسکوپی
- 2- عکسبرداری قسمت فوقانی دستگاه گوارش

درمان :

- به پزشک جهت انتخاب مناسب ترین راه درمان مراجعه نمایید.
- داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح مصرف کنید.
- کشیدن سیگار و مصرف الکل باید قطع شود.
- از اضطراب و استرس بپرهیزید.

رژیم غذایی :

رعایت رژیم غذایی جزء اصلی درمان گاستریت است .

- از خوردن غذاهای محرک اجتناب کنید.
- از خوردن سریع مواد غذایی پرهیز کنید.
- از خوردن وعده ی غذایی پر حجم و نفاخ پیش از خواب خودداری کنید.
- از آشامیدن نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه ، نوشابه های کولادار و ...) خودداری کنید.
- روزانه حداقل 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- استراحت کافی داشته باشید.

چند تذکر مهم :

- 1- اگر گاستریت شما از نوع عفونی است ، آنتی بیوتیک های تجویز شده را به طور کامل مصرف کنید.
- 2- درگاستریت هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده ی غذایی وجود ندارد . مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود . بنابراین لازم است رژیم شما بر حسب شرایط فردی تنظیم شود.
- 3- کشیدن سیگار می تواند بر درمان گاستریت تاثیر سوء داشته باشد.
- 4- در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم است .

از خوردن وعده ی غذایی پر حجم و نفاخ پیش از خواب پرهیز کنید.